

# Självtest benstyrka ungdom



## Maximalt klivhöjdstest



## **Testa benstyrkan – självtest och tips på styrkeövningar**

Forskning har visat att en hög benstyrka och god konditionsnivå, daglig fysisk aktivitet och ett minskat stillasittande, påverkar hälsa och livskvalitet positivt. Studier visar också att inlärningsförmågan och hjärnanas fysiska och psykiska funktion förbättras av träning. Med andra ord innebär det att hjärnan presterar bättre, orkar mer och man blir oftast glad och mår bra av träning. I den här foldern berättar vi hur du självtestar din benstyrka/benfunktion genom fyra enkla övningar. Med hjälp av testerna kan du avgöra om din benstyrka är hög eller låg och om du har en sidoskillnad mellan höger och vänster ben som du kanske inte kände till.

### **Självtest benstyrka som träning**

Enkla tester av benstyrkan, som de beskrivna i den här foldern, behöver det inte ta lång tid att göra. När du lärt dig testerna tar de tillsammans bara knappt 5 minuter att utföra. Testerna kan med fördel användas även som träning av benstyrkan, en eller flera gånger varje dag, oavsett om du har en hög eller låg styrka vid det första självtestet.

En långsiktig målsättning med daglig träning är att du kan kliva på din teoretiska maximala klivhöjd, eller så nära den som det är möjligt, och att utjämna om du har en sidoskillnad. Klarar du detta och de övriga tre testerna i foldern har du en god benstyrka/benfunktion. Läs mer om hur du mäter din teoretiska maximala klivhöjd på sidan 8.

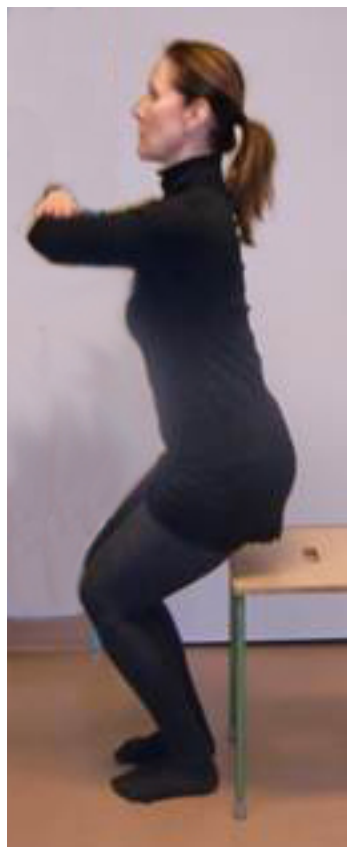
## Sitt- och stå-test på 30 sekunder

### Så här gör du:

- Sätt en stol mot väggen så att den inte kan åka iväg.
- Sätt dig på främre delen av stolen.
- Höftbredd mellan fötterna.
- Korslagda armar på bröstet.
- Res dig upp till helt stående och sänk dig ned så du nuddar stolsitsen.

Detta är en **”uppresning”**.

- Välj det tempo som passar dig och pröva några gånger innan självtestet.
- Efter träning öka tempot vid uppresningen i takt med att du blir starkare i benen.



### Självtest:

Res dig från stolen och sänk dig tillbaka för att precis nudda stolsitsen och gör detta så många gånger du kan/hinner på 30 sekunder.

- Jag klarar \_\_\_\_\_ ”uppresningar” på 30 sekunder.

Genom att träna uppresningar kan du på kort tid förbättra din benstyrka.



## Tåhävningstest

### Så här gör du:

- Stå nära något att hålla dig i t.ex. en ribbstol, ett bord eller en stolsrygg.
- Stå med fötterna så tätt ihop du kan och som känns bekvämt.
- Sträck på dig, spänn skinkorna, dra in magen så mycket du kan och behåll muskelspänningen.
- Låt armarna hänga utmed kroppen, handflatorna framåt, axlar förs bakåt, skulderbladen trycks mot varandra.
- Sänk axlarna mot golvet och sträck på halsen så den blir så lång som möjligt.
- Behåll kroppspositionen med spända muskler och ta stöd med händerna.
- Gå låååångsamt högt upp på tå på båda fötterna och låååångsamt ned igen några gånger. Vid sista upprepningen gå upp på tå så högt du kan.
- Testa sedan med all belastning på höger fot och använd vänster fot som lätt stöd. Gå låååångsamt upp på tå på höger fot så högt du kan.
- Gör därefter samma tåhävning på vänster fot.



### Självtest:

- Kan du stå en stund högt uppe på tå på båda fötterna?
- Upptäckte du en skillnad mellan höger och vänster fot?

## Knäböjningstest

### Så här gör du:

- Stå med fötterna i höftbredd/eller något bredare och lite utåtrotterade. Låt tårna och knäna peka utåt i samma riktning.
- ”Kontrollerad knäböjning” = dra in magen, spänn skinkorna medan du gör en ”långsamt” knäböjning så långt ned som du kan. Du ska hela tiden kunna se dina tår. Skjut rumpan långt bak och låt kroppsvikten vila på hela fötterna. Res dig ”långsamt” upp och sträck på dig.



### Självtest:

- Hur långt ned och upp igen klarar du att göra din knäböjning?
  1. Kan inte böja på benen
  2. Inte ned till 90° i knälederna
  3. Ned till 90° i knälederna
  4. Nedanför 90° i knälederna men inte djupt huksittande
  5. Djupt ned i huksittande
- Kan du göra en ”kontrollerad långsamt djup knäböjning” utan besvär från benen, knäna, höfterna eller ryggen?

## Klivhöjdstest

### Så här gör du:

Använd en ”klivlåda” på gymmet i skolan för test. (För träning använd staplade stepbrädor, stadig pall eller ett eller två trappsteg.)

- Sätt upp en fot på klivlådan. Börja på en lägre höjd (Bild 1).
- Sträck på dig och titta rakt fram (Bild 1).
- Gå upp på tå så högt du kan med den foten som är på golvet. Kroppsvikten vilar på golvfoten. Hitta balansen (Bild 2).
- Lägg över hela din kroppsvikt på den fot som är på lådan och hitta balansen igen (Bild 3).
- Därifrån kliv ”låååångsamt” upp på lådan utan att hjälpa till med foten på golvet (Bild 3).
- Sätt ihop båda fötterna på lådan (Bild 4).
- Upprepa testet även på andra benet.
- Därefter höjs nivån i klivlådan 3 cm i taget tills du inte klarar att göra testet enligt beskrivningen.

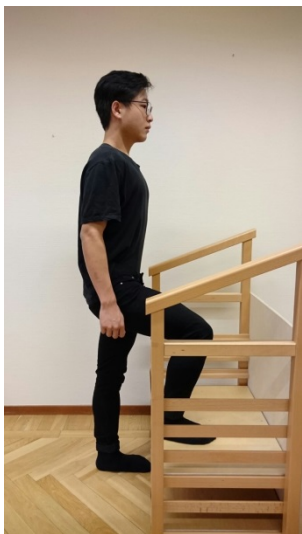


Bild 1



Bild 2



Bild 3

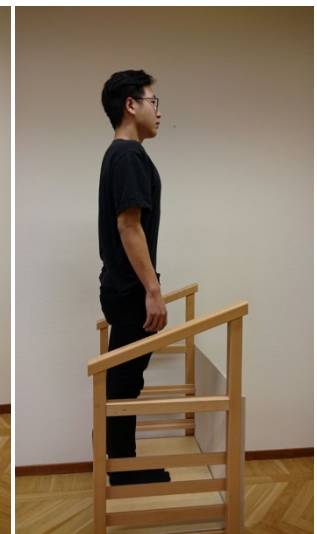


Bild 4

## Din teoretiska maximala klivhöjd

Den klivhöjd du ska sträva efter att kunna kliva på nu och i framtiden. Mäts i stående på ett ben *med hela foten i golvet* och utgörs av avståndet från golvet/marken till fotsulan på det andra benet som du lyfter till cirka 90 grader i höft och knä. Be någon hjälpa dig att mäta avståndet till fotsulan.

Min teoretiska maximala klivhöjd är: \_\_\_\_\_ cm.

## Avancerad teoretisk maximal klivhöjd

Mäts i stående *högt på tå på ett ben på golvet* och utgörs av avståndet från golvet/marken till fotsulan på det andra benet som du lyfter till cirka 90 grader i höft och knä.

Min avancerade teoretiska maximala klivhöjd är: \_\_\_\_\_ cm.

## Självtest:

- Jag kliver på \_\_\_\_\_ cm höger ben, \_\_\_\_\_ cm vänster ben
- Kan du kliva på din teoretiska maximala klivhöjd?  
Ja / Nej
- Kan du kliva på din avancerade teoretiska maximala klivhöjd?  
Ja / Nej
- Kan du göra testet med god balans och utan stöd för händerna?  
Ja / Nej
- Upptäckte du en skillnad mellan höger och vänster ben?  
Ja / Nej



## Självtest benstyrka – mina testvärden

Exempel på hur du kan skriva ned dina resultat och följa din utveckling

Datum	Start dag 1	Efter 1 mån	Efter 2 mån
<b>Sitt- och stå-test från stol - antalet på 30 sekunder</b>			
Antal uppresningar			
<b>Tåhävningsstest högt på tå</b>			
Kan på båda fötterna: ja/nej			
Starkast ben: hö/vä/lik			
<b>Knäböjningstest belastning båda benen - fem nivåer</b>			
Klarade nivå (1 – 5)			
Smärta i ben/led: hö/vä/nej			
Smärta/besvär rygg: ja/nej			
<b>Maximalt klivhöjdstest i klivlådan – teoretisk max _____</b>			
Maximal klivhöjd - hö/vä	/	/	/
Teoretiska max - hö/vä			
Avancerad nivå - hö/vä			

Klivhöjdstestet är ett test på individens maximala benstyrka/rörlighet/balans och koordination när individen mycket långsamt och standardiserat lyfter sin kropp så högt som möjligt på ett ben i sänder.

Maximalt klivhöjdstest, har tagits fram inom Karlskoga MÅ BRA-projekt i en forskningsstudie med Lillemor Nyberg som idé och projektansvarig. Lillemor är disputerad distriktsläkare och specialist i allmänmedicin. Hennes arbetsplats sedan 80-talet är Karolinska vårdcentral i Karlskoga som ingår i Område närsjukvård väster i Region Örebro län.

Är du intresserad av att veta mer om forskningsprojektet kan du läsa i hennes avhandling som du hittar på:

[https://openarchive.ki.se/xmlui/bitstream/handle/10616/44810/Thesis\\_Lillemor\\_Nyberg.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://openarchive.ki.se/xmlui/bitstream/handle/10616/44810/Thesis_Lillemor_Nyberg.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

## Självtest benstyrka – mina testvärden

Exempel på hur du kan skriva ned dina resultat och följa din utveckling

Datum	Efter 3 mån	Efter 4 mån	Efter 5 mån
<b>Sitt- och stå-test från stol - antalet på 30 sekunder</b>			
Antal uppresningar			
<b>Tåhävningsstest högt på tå</b>			
Kan på båda fötterna: ja/nej			
Starkast ben: hö/vä/lik			
<b>Knäböjningstest belastning båda benen - fem nivåer</b>			
Klarade nivå (1 – 5)			
Smärta i ben/led: hö/vä/nej			
Smärta/besvär rygg: ja/nej			
<b>Maximalt klivhöjdstest i klivlådan – teoretisk max _____</b>			
Maximal klivhöjd - hö/vä	/	/	/
Teoretiska max - hö/vä			
Avancerad nivå - hö/vä			

”Självtest benstyrka ungdom” är ett samverkansprojekt mellan Idrottsmedicin Örebro län, Örebro läns idrottsförbund, Område närsjukvård väster i Region Örebro län, Örebro Universitet och Gymnasieförvaltningen Karlskoga kommun vårterminen 2017.

Kontaktperson Lillemor Nyberg, projektledare,  
[lillemor.nyberg@gmail.com](mailto:lillemor.nyberg@gmail.com)

Vill du lära dig mer om hälsa och hur det påverkar hur du mår? Besök gärna [www.sundkurs.se/livsstilskurs](http://www.sundkurs.se/livsstilskurs)

Vill du lära dig mer om träningens påverkan på hälsan och våra vanligaste folksjukdomar som även kan ge besvär hos ungdomar?

Besök gärna [www.fyss.se/fyss2015 + 19](http://www.fyss.se/fyss2015+19) reviderade kapitel, ”FYSS 2017”